

## Coronavirus (Covid19) Poučenie

SLOVENČINA / SLOVAK

COVID-19 je nové ochorenie, ktoré ovplyňuje pľúca a dýchacie cesty. Je spôsobené vírusom pod názvom koronavírus.

Všetci musia ostať doma, aby sa tým zabránilo rozširovanie koronavírusu.

Týka sa to ľudí všetkých vekových kategórií – a to aj vtedy ak sa u Vás neprejavujú žiadne príznaky a nemáte ani žiadne zdravotné potiaže alebo choroby.

Svoju domácnosť môžete opustiť len vtedy ak:

- si potrebujete nakúpiť základné potreby
- si chcete jeden krát za deň ísť zacvičiť – napríklad si ísť zabehať, na prechádzku alebo si ísť zabicyklovať, či už sám/sama alebo s členmi Vašej domácnosti
- máte akési zdravotné potreby – a to napríklad ak si potrebujete zájsť do lekárne alebo potrebujete priniesť akési nevyhnutné zásoby zraniteľným osobám
- cestujete do/z práce – a to len v prípade absolútnej nevyhnutnosti

Ak máte:

- vysokú horúčku – Váš chrbát alebo hrudník sú na dotyk horúce
- nový, nepretržitý kašeľ – to znamená, že ste začali opakovane kašľať
- mali by ste zostať doma a nasledovať usmernenie na izoláciu v prípadoch možného výskytu koronavírusu.

Stretávanie sa viacerých ako dvoch ľudí na verejnosti – a to vrátane náboženských stretnutí (s výnimkou pohrebov) – je úplne zakázané. Je dôležité, aby ste toto poučenie prísne nasledovali, ak nie, bude Vám môcť byť vystavená pokuta.

Polícia, príslušníci imigračného úradu a vojenská armáda majú za úlohu dozerať na spĺňanie týchto zdravotných opatrení na ochranu verejnosti, rovnako ako za to, aby sa zaistilo, že zraniteľní ľudia naďalej dostanú donášky jedla a iných nutností.

Kvôli koronavírusu sú momentálne pozastavené požiadavky na hlásenie sa na imigračný úrad ak ste prepustený/á na podmienku. Príde Vám SMS-ka, v ktorej Vám napíšu presný datum, kedy sa máte ísť hlásiť. Ďalšie informácie o zmenách v azylačnom systéme nájdete na:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Kto je vystavený vysokému riziku koronavírusu

Koronavírus môže spôsobiť vážne ochorenie komukoľvek, ale sú určité špecifické rizikové skupiny.

Vo vyššej rizikovej skupine sa nachádzate, ak:

- ste prijali transplantáciu orgánu
- sa liečite na určité typy rakoviny
- máte rakovinu krvi alebo kostnej drene, ako napríklad leukémiu
- máte závažné pľúcne ochorenie, ako napríklad cystickú fibrózu alebo ťažkú astmu
- máte ochorenie, kvôli ktorému častejšie dostávate rôzne infekcie
- beriete lieky, ktoré oslabujú Váš imunitný systém
- ste tehotná alebo ak máte závažné srdcové ochorenie

Ak si myslíte, že spadáte do jednej z týchto vysoko-rizikových kategórií, a ak ste nedostali list od Vášho zdravotného tímu alebo sa s Vami neskontoval Váš obvodný lekár (doktor) najneskôr do Nedele 29. Marca 2020, mali by ste to prediskutovať s Vaším obvodným lekárom (doktorom) alebo s primárom Vašej nemocnice. Ak obvodného lekára nemáte, skontaktujte sa s DOTW UK, ktorí Vás usmernia na: **0808 1647 686** (toto je bezplatné číslo) alebo pošlite email na [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Ako sa chrániť, ak sa nachádzate vo vysoko-rizikovej skupine

Ak ste vo vysoko-rizikovej skupine vážneho ochorenia na koronavírus, je niekoľko vecí navyše, ktoré by ste mali urobiť, aby ste ten vírus nechytli.

Tým sú:

- vôbec nevychádzať z domu – nemali by ste ísť vôbec nakupovať, vyzdvihovať si lieky a ani chodiť vonku cvičiť
- zdržiavať sa najmenej 2 metre (3 kroky) od ostatných členov Vašej domácnosti čo najviac ako je to len možné

Požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby Vám išli nakúpiť alebo prevziať lieky. Mali by Vám ich len nechať pred Vašími dverami.

Ak potrebujete pomoc s donáškou nevyhnutých zásob ako napríklad jedla, môžete sa [zaregistrovať na pomoc pri koronavírusu](#).

Seriózne Vám radíme, aby ste ostali doma a vyhýbali sa akémukoľvek priamemu fyzickému kontaktu s ľuďmi počas 12 týždňov odo dňa, kedy ste dostali Váš list.

[Tuto na stránke GOV.UK si môžete prečítať celé usmernenie na to, ako sa chrániť pred koronavírusom ak ste vo vysokej rizikovej skupine .](#)

## Usmernenie o izolácii domácností s pravdepodobnou infekciou koronavírusu



Nechodte do práce, školy, ku lekárovi, do lekárne a ani do nemocnice



Každý používajte zvlášť toaletné zariadenia, alebo ich pred/po použití vyčistite



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s inými ľuďmi



Využite donáškovú službu jedla a liekov do domu



Neprijímajte žiadnu návštevu



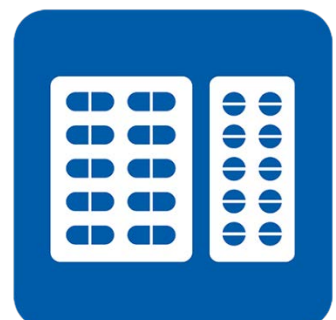
Ak je to možné, spite oddelene



Pravidelne si umývajte ruky



Pite dostatok tekutín



Na uľahčenie príznakov berte Paracetamol

## Ako dlho mám toto usmernenie o izolácii nasledovať?

- Každý, u koho sa prejavujú tieto príznaky by mal ostať doma a izolovať sa od ostatných najmenej na 7 dní.
- Ak bývate s ďalšími ľuďmi, tí by mali zostať doma a byť v izolácii najmenej 14 dní, aby sa tým zabránilo prenosu infekcie mimo tejto domácnosti.
- Avšak, ak sa u niekoho iného vo Vašej domácnosti začnú prejavovať tieto príznaky by mali zostať doma a v izolácii 7 dní odo dňa, kedy sa tieto príznaky začali prejavovať. A to aj vtedy ak by to znamenalo, že nevyjdu z domu viac ako 14 dní.
- Ak bývate s niekým, kto má nad 70 rokov, alebo s niekým kto má akékoľvek dlhodobé ochorenie, je tehotná alebo má oslabený imunitný systém, pokúste sa im nájsť ubytovanie niekde inde počas týchto 14 dní.
- Ak musíte zostať doma spolu, snažte sa jeden druhému čo najviac vyhýbať.

## Kedy by som sa mal/a skontaktovať s Národnou Zdravotnou Službou (NHS) 111?

- ak ste tak chorý/á, že nemôžete vykonávať žiadne bežné činnosti, ako napríklad pozeráť televíziu, telefonovať, čítať si alebo dokonca ani vstať z postele
- ak máte pocit, že si doma s týmito príznakmi neporadíte
- ak sa Váš stav zhoršuje
- ak sa Vaše príznaky nevylepší ani po 7 dňoch

## ko sa skontaktujem s NHS 111?

Môžete použiť linku [NHS 111 online coronavirus service](#) kde zistíte čo robiť ďalej. Ak sa nemôžete dostať na internetovú službu, v takom prípade môžete zatelefonovať na číslo 111 (toto číslo je bezplatné). Môžete si požiadať o tlmočníka vo Vašom jazyku.

## Čo sa stane ak mám obavy o môj imigračný stav?

Všetky NHS služby ohľadne koronavírusu sú bezplatné pre všetkých, a to bez ohľadu na to, aký je ich imigračný štatút v Spojenom Kráľovstve. To zahŕňa testovanie na koronavírus a aj liečbu, a to aj vtedy ak sa výsledky preukážu ako negatívne. Všetkým NHS nemocniciam bolo zakázané kontrolovať imigračné štatúty kohokoľvek, kto potrebuje byť otestovaný alebo liečený na koronavírus.

## Ako môžem zabrániť rozširovaniu Koronavírusu?

- Pravidelne si umývajte ruky s mydlom a vodou, najmenej po 20 sekúnd
- Nasledujte radu o tom, ako sa správať doma

Toto poučenie sa zakladá na informáciách a rade NHS a platí pre každého človeka v Spojenom Kráľovstve, bez ohľadu na ich krajinu pôvodu. Ďalšie informácie nájdete na:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>